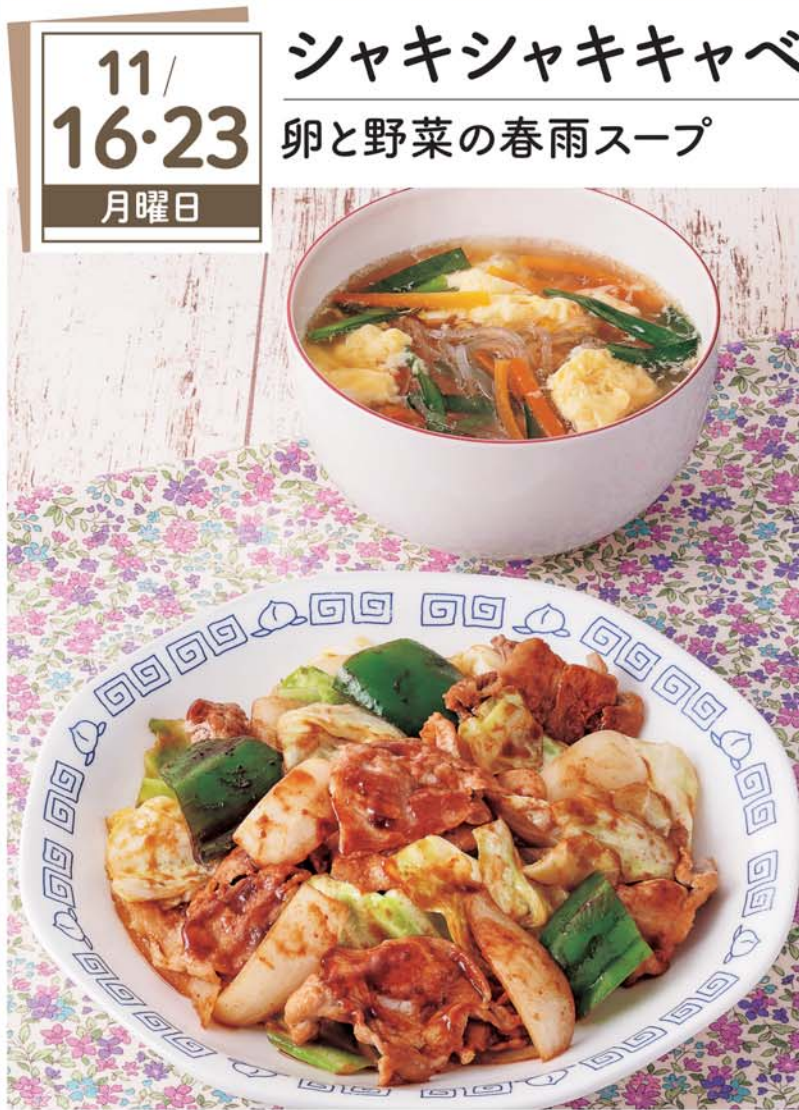




11/
16・23
月曜日

シャキシシャキキャベツの回鍋肉

卵と野菜の春雨スープ

消費期限11/18(水)・11/25(水)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
371kcal	23.7g	20.8g	24.4g	3.3g
アレルギー物質を含む食品	小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかにくま
回鍋肉				
卵				

シャキシシャキキャベツの回鍋肉

- ① 玉葱…くし形切り
ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、乱切り
キャベツ…ざく切り
【For Kids】ピーマンの種が付いている白い部分には苦み成分が含まれているので、取り除くことで食べやすくなります。

- ② フライパンに油を熱して豚肉、①を中火～強火で炒める。豚肉の色が変わってきたら水をまわし入れ(目安として2人用大さじ1)、火が通るまで炒め、回鍋醬を加えてからめる。
【コツ】中火～強火でパッと炒めるのがポイント!少量の水を加えることで野菜に火が通りやすくなります。

小袋調味料付き 回鍋醬
醬の旨みとコクのある辛味、ごま油の香りがきたたれ。

卵と野菜の春雨スープ

- ① 人参…細切り
にら…ざく切り
② 鍋にAを煮立て、春雨、人参を入れて蓋をして中火で約4分煮る。
③ 卵…溶きほぐす
④ ②に火が通ったら、にらを加えてさっと煮、溶き卵を流し入れ、ごま油を振る。

材 料	2人用	3人用
豚切り落とし肉	200g	300g
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
油	大1/2	大2/3
回鍋醬	2袋	3袋

材 料	2人用	3人用
卵	1コ	1コ
春雨	20g	30g
人参(冷蔵)	30g	40g
にら(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
だし汁	400ml	600ml
酒	大1/2	大2/3
しょうゆ	大2/3	大1
みりん	大1/2	大2/3
ごま油	少々	少々



11/
17・24
火曜日

しまほっけのたまり醤油干し

豚肉と野菜の炒めもの・粉ふき芋

消費期限11/19(木)・11/26(木)

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
275kcal	22.3g	14.0g	21.4g	3.2g
アレルギー物質を含む食品	小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかにくま
しまほっけのたまり醤油干し				

下ごしらえ A 魚…解凍する I きくらげ…ぬるま湯につけて戻す

- しまほっけのたまり醤油干し
① 魚はグリルで両面を焼く(焦げやすいので注意)。

豚肉と野菜の炒めもの

- ① キャベツはざく切り、人参はいちよう又半月切りにする。
② フライパンに油を熱して豚肉、①、①を炒め、だし汁を加えてからめ、Aで調味する。

粉ふき芋

- ① じゃが芋は一口大に切る。
② 鍋で①をゆで、火が通ったら湯を捨てて中火にかけ、鍋を動かして粉がふくまで水分を飛ばし、塩、こしょうする。

材 料	2人用	3人用
しまほっけのたまり醤油干し(冷蔵)	2枚	3枚

材 料	2人用	3人用
豚コマ	60g	90g
キャベツ(冷蔵)	160g	240g
人参(冷蔵)	30g	40g
きくらげ	1/2袋	2/3袋
油	大1/2	大2/3
だし汁	大2	大3
塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	大1/2	大2/3

材 料	2人用	3人用
じゃが芋 (地域により個数変更となる場合がございます)	2コ	3コ
塩	少々	小1/4
こしょう	少々	少々

■天候異変等で入荷不可能な場合は一部材料を変更させていただく場合がございます。
■材料表の分量表示は、お届けする食材の分量です。
■栄養量の表示(日本食品標準成分表にて3人用を基準に1人分を算出)には、ご飯は含まれておりません。
目安となるご飯の量とエネルギー(茶碗1杯(150g)・約234kcal)
■調理時間は、下ごしらえ・盛付を除いた2人用の目安です。 ■調味料等はご家庭でご用意ください。

■ご飯はお届け材料に含まれません。 ■調理写真は1人用となります。
■加熱時間はあくまで目安となりますので、調理の様子を見ながら加減してください。
■パッケージの表示またはメニュー表示に従って保存してください。表示のないものは常温にて保存してください。
■冷凍食品は早めに冷凍保管してください。 ■野菜は流水でよく洗ってお使いください。
■アレルギー物質表示 お届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くま)を●印にてメニュー上に表示しております。

ヨシケイ浜松 ☎0120-166337

ヨシケイ愛知 ☎0120-930917

つくる人から笑顔に。
YOSHIKEI

11/
18・25
水曜日

うまうま牛焼き肉

豆腐サラダ

消費期限11/20(金)・11/27(金)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
237kcal	21.1g	13.7g	9.1g	2.5g

うまうま牛焼き肉

- ① ピーマン…細切り→軽く洗ったもやしと共に耐熱器にのせ、ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→水気をきり、塩、こしょうする
② 牛肉…Aをもみ込む
③ フライパンに油を熱して②を焼き、①と共に盛る。

豆腐サラダ

- ① わかめ…水につけて戻す
貝割大根…根元を切り、半分に切る
グリーンリーフ…ちぎる
豆腐…軽く水気をきり、大きめのさいの目切り
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。
② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材 料	2人用	3人用
牛切り落とし肉	140g	210g
さとう	大1/2	大2/3
酒	大1 1/3	大2
しょうゆ	大1 1/3	大2
お好みでおろしにんにく	少々	少々
油	大1/2	大2/3
もやし(冷蔵)	100g	150g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
塩、こしょう	少々	少々

材 料	2人用	3人用
豆腐	1パック	1パック
乾燥カットわかめ	5g	5g
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

11/
19・26
木曜日

びんちょうまぐろ漬け丼

焼ちくわと野菜のあっさり煮

消費期限11/21(土)・11/28(土)

調理時間
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
201kcal	20.5g	4.4g	20.1g	2.8g
アレルギー物質を含む食品	小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかにくま
びんちょうまぐろ丼(タレ込み)				
卵				
焼ちくわ				

下ごしらえ A まぐろ…解凍する

- びんちょうまぐろ漬け丼
① 細葱は小口切りにする。
② 温かいご飯に青じその葉、A、卵黄をのせ、お好みでタレをかけ、①を散らす。
余った卵白は冷凍保存が可能です。汁ものの具として使用してもよいでしょう。

焼ちくわと野菜のあっさり煮

- ① キャベツはざく切り、人参はいちよう切り、焼ちくわは乱切りにする。
② 鍋にA、①を入れ、蓋をして中火で煮る。火が通ったら、枝豆を加えてさっと煮る。

材 料	2人用	3人用
びんちょうまぐろ丼(タレ込み)(生食用)(70g)(冷蔵)	2パック	3パック
卵	2コ	3コ
青じその葉(冷蔵)	2枚	3枚
細葱(冷蔵)	少々	少々

材 料	2人用	3人用
焼ちくわ	1本	1 1/2本
キャベツ(冷蔵)	200g	300g
人参(冷蔵)	40g	60g
むき枝豆(冷蔵)	20g	30g
だし汁	170ml	220ml
塩	小1/4	小1/3
しょうゆ	小2/3	小1
みりん	大2/3	大1



焼きそば

「焼きそば」という名前ですが、一般的に使われている麺は、そば粉を使った「そば」ではなく、小麦粉から作られた中華麺です。「そば」という言葉は「中華そば」に由来するとされています。焼きそばは、合わせる具材によってさまざまな味わいを楽しめるのも魅力。えびやいかなどの魚介を加えれば、シーフードのうまみが麺に絡み、ひと味違ったおいしさが楽しめます。

